

¿Qué es el SIDA?

Amy Edelstein
www.LosNavegantes.net

VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana.)

V
Virus
Son organismos que pueden producir daño al cuerpo y para sobrevivir necesitan invadir otro cuerpo.

I
Inmunodeficiencia
Se refiere a que el sistema inmunológico o de defensa va perdiendo capacidad para protegernos de los diferentes virus, bacterias y hongos que producen enfermedades.

H
Humana
que solo afecta a los humanos.

El VIH es el causante del SIDA. El VIH ataca y destruye el sistema inmunológico o de defensa del cuerpo y después no puede luchar contra infecciones y enfermedades. Un sistema inmunológico saludable es lo que previene que usted se enferme. Muchas veces las personas tienen el virus en su cuerpo y no lo saben, pues el virus no se ve en la cara. No hay síntomas con el VIH.

El SIDA (Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida)

S
Síndrome
Conjunto de señales y manifestaciones, signos y síntomas que ayudan a definir y caracterizan una enfermedad.

I
Inmune
Se refiere a que el sistema inmunológico o de defensa va perdiendo capacidad para protegernos de los diferentes virus, bacterias y hongos que producen enfermedades.

D
Deficiencia

A
Adquirida
que se adquiere en algún momento de la vida

Es la etapa avanzada de la infección por el virus del VIH. El SIDA puede aparecer entre 5-15 años después de que la persona haya contraído el virus. El SIDA no se puede curar y es mortal, pero se puede prevenir, se puede controlar y tiene tratamiento. Cuando las personas tienen SIDA, sus cuerpos no pueden pelear una enfermedad. Ellos se enferman fácilmente hasta con una gripe y tienen problemas para recuperarse. Frecuentemente mueren por una infección o cáncer.

¿Qué necesito saber sobre el VIH?

Cualquier persona puede infectarse con el VIH. Lo más importante que usted debe saber es cómo puede contagiarse con el virus. El mismo comportamiento que pone a los jóvenes en peligro del embarazo y de enfermedades de transmisión sexual les pone en peligro del SIDA. El VIH no discrimina. Afecta a gente de todas las edades, razas o religiones. No se limita a los hombres homosexuales o a los drogadictos.

La mujer debido a ciertas condiciones biológicas es más vulnerable que el hombre. Por ejemplo, la mucosa o membrana que cubre nuestros órganos genitales es más sensible que la de los hombres, por lo que es más probable que se produzca pequeñas heridas que puedan ser puerta de entrada del virus a nuestro cuerpo y que desarrolle una infección de transmisión sexual como VIH.

¿Cómo se transmite o pega el VIH?

Usted puede contagiarse con el VIH por medio de 4 líquidos del cuerpo humano (sangre, semen, lubricante vaginal y leche materna):

Relaciones sexuales (vaginal, oral, anal) sin protección del condón a través del semen, secreciones vaginales con una persona contaminada.

El virus puede estar en la sangre, semen o secreciones vaginales de la persona infectada y puede entrar en su cuerpo a través de cortes pequeños o laceraciones en la piel, o en las paredes de la vagina, pene, o recto.

Sangre: transfusiones o uso de agujas y jeringuillas contaminadas (drogas, tatuajes).

Madre a hijo o hija: una embarazada con el virus durante el embarazo, parto o al darle el seno.

¿Cómo NO se transmite el VIH?

El VIH no puede vivir mucho tiempo fuera del cuerpo. Por eso usted no puede contraerlo por contacto casual o superficial.

Saludar con la mano, un abrazo o beso

Compartir vasos, platos, cucharas y comida

Tos o estornudo

Usar el mismo baño, inodoro o letrina

Sentarse en la misma silla

Tocar o ayudar a una persona con el virus

Bañarse en la playa, río o piscina

Picadura de mosquito u otro insecto

Compartir ropa, sábanas, toallas

Por el sudor, saliva, lágrimas, bebederos de agua, manija de puerta, teléfonos

Por donar sangre

¿Cómo puedo protegerme?

La forma más segura de evitar el contagio de una enfermedad de transmisión sexual es abstenerse de tener relaciones sexuales.

Usa el condón en todas sus relaciones sexuales. La garantía no es al 100% porque se pueden romper los condones si no se usan como se deben. El uso inconstante del condón, el no utilizarlo cada vez que se tenga relaciones sexuales, puede provocar la transmisión de VIH debido a que el contagio se puede producir con un solo acto sexual. La pastilla, inyección y demás métodos anticonceptivos o de planificación disminuyen el riesgo de embarazo pero solo la abstinencia y los condones protegen del VIH y de otras enfermedades sexuales.

Ten una sola pareja y que tu pareja solo te tenga a ti. ¡Sé fiel! El riesgo para contagiarte de VIH aumenta con el número de parejas.

No compartas agujas y jeringuillas usadas o para hacer tatuajes o perforaciones en el cuerpo. Los gérmenes de una persona infectada pueden permanecer en la aguja y ser inyectados luego en la siguiente persona que la usa.

Si estás embarazada o crees que podrías estar, habla con un médico acerca de los análisis para detectar el VIH. Si tienes un resultado positivo al VIH, hay tratamientos disponibles con medicinas para apoyarte. Se puede reducir la posibilidad de contagiar el VIH a tu bebé con una cesárea, con no dar el seno y con medicamentos para el bebé cuando nazca.

¿VIH y SIDA es lo mismo o es diferente?

Tener VIH y SIDA no es lo mismo. El VIH se desarrolla en 4 etapas. Decimos que una persona tiene VIH cuando está en las primeras etapas de la infección. Y se dice que una persona tiene SIDA cuando está en la etapa avanzada. Las etapas son:

Etapas 1: Infección inicial

En un gran número de personas no se presenta ninguna señal o síntoma. En algunos casos se presentan síntomas parecidos a los de una gripe común, los cuales luego desaparecen. En esta etapa, la prueba de detección de anticuerpos puede dar no reactivo (negativo) aunque la persona esté infectada, pudiendo transmitir el virus a otras personas, ya que se encuentra en período de ventana inmunológica.

Etapas 2: Etapa sin síntomas

En los primeros 5 a 8 años las personas infectadas con este virus no sentirán ninguna molestia y es posible que no se presente ninguna señal o síntoma y se sienten y vean en perfecto estado de salud. Inclusive, si las personas no se realizan una prueba de detección de anticuerpo, difícilmente podrían saber si están infectadas. Esta etapa puede ser alargada si aprendemos a cuidar la salud de los niños, niñas y adolescentes que viven con el virus, fortaleciendo su sistema inmunológico, previniendo enfermedades e infecciones.

Etapas 3: Etapa con síntomas

Debido a que el sistema inmunológico, o de defensa, va perdiendo la capacidad para defendernos de los virus, bacterias y hongos que producen enfermedades, se comienzan a presentar algunas infecciones que ponen en riesgo la vida de las personas. Fiebre, fatiga, diarrea por varios días,

pérdida de peso, secas o ganglios inflamados, son algunos de los síntomas que aparecen. En esta etapa las personas deben iniciar el tratamiento con medicamentos antirretrovirales, los que ayudarán a mantener el virus bajo control y estar saludables por más tiempo.

Etapa 4: SIDA

Es la etapa avanzada de la infección con el VIH. Debido al deterioro del sistema inmunológico, o de defensa, las personas pueden enfermar y morir de cualquier cosa o por infecciones sencillas que se curarían fácilmente en personas con su sistema de defensa fuerte. En esta etapa las personas con indicación médica deben recibir el tratamiento con medicamentos antirretrovirales.

Periodo de ventana inmunológica: es el tiempo que pasa desde que el virus entra al cuerpo y éste comienza a producir respuestas que pueden identificarse en la prueba de laboratorio. A esta respuesta se le llama anticuerpos y éstos se generan entre 8 a 12 semanas después que el virus ha entrado.

SINTOMAS COMUNES DE SIDA

A veces los síntomas tardan más de 10 años en aparecer.

Pérdida de peso constante y rápida sin motivo aparente, diarrea, sin apetito

Fatiga, cansancio

Fiebres persistentes, sudores nocturnos, tos seca

Manchas e infecciones de piel

Mareos, dolores de cabeza

Una capa blancuzca espesa que cubre la lengua o la boca

Infecciones vaginales agudas y recurrentes

Tuberculosis y otras enfermedades como neumonía

¿Cómo sé si tengo el VIH o SIDA?

Usted podría tener el VIH y sentirse perfectamente saludable. La única manera de saber con certeza si usted tiene la infección o no es haciéndose un análisis. Hable con un proveedor de cuidados médicos informado o con un consejero antes y después que se haga el análisis. Puede ir a su médico o a su departamento de salud para el análisis.

¿Qué es la prueba del VIH?

Un análisis de sangre en el que buscan anticuerpos contra el virus del VIH. El resultado puede ser positivo o negativo. No determina si la persona tiene SIDA. Para eso se necesita un análisis de sangre para CD4 que nos dice el número de células de defensa en el cuerpo.

Negativo: no hay presencia del virus en su sangre en este momento. No quiere decir que no esté infectado. Tarda 8-12 semanas después de que el virus haya entrado.

Positivo: indica la presencia del virus del VIH en tu sangre y te has puesto en contacto con una persona infectada.

¿Qué puedo hacer si el análisis muestra que tengo el VIH?

Aunque el VIH es una infección muy grave, hoy día muchas personas con el VIH y el SIDA están conduciendo vidas más largas y saludables gracias a tratamientos nuevos y más eficaces. Es muy importante asegurarse de que tiene un médico que sabe cómo tratar el VIH. Si no sabe cuál médico usar, hable con un profesional del cuidado de la salud o con un asesor del VIH calificado. Esto es especialmente importante si usted está embarazada o tiene planes de estarlo.

También hay otras cosas que usted puede hacer para permanecer saludable. Estas son algunas de ellas:

Siga las instrucciones de su médico. Mantenga sus citas. Su médico podría prescribirle medicinas.

Tome sus medicinas de la manera indicada por su médico, porque tomar sólo algunas de ellas aumenta las posibilidades de que la infección con el VIH se extienda. Los medicamentos son para toda la vida. Si deja de tomarlos morirá más pronto.

Hágase vacunar para prevenir infecciones. Su médico le dirá cuando debe hacerse vacunar.

Si usted fuma o usa drogas no prescritas por su médico, deje de hacerlo.

Coma alimentos saludables. Esto le ayudará a mantenerse fuerte, mantener su energía y su peso, y le ayudará a su cuerpo a protegerse.

Haga regularmente ejercicios físicos para mantenerse fuerte y sano.

Duerma y descanse lo suficiente.

Recuerde: Es importante no discriminar las personas con VIH.
Son personas que tienen derechos de ser parte de la comunidad.

COMO USAR UN CONDON

El condón puede ser usado por cualquier hombre sin importar el tamaño de su pene.

Revise la envoltura y asegúrate de que no esté rota ni dañada.

Verifique la fecha de vencimiento en el empaque del condón. No lo use si se pasó la fecha.

Abra la envoltura cuidadosamente con la yema de los dedos. No use uñas, ni los dientes, ni tijeras o navajas o cuchillos. Saque el condón y verifique que no está roto, dañado ni reseco.

Coloque el condón en la cabeza del pene erecto y aprieta la punta del condón para sacar el aire y dejar espacio para recibir el semen.

Con la otra mano desenrolle el condón hasta cubrir totalmente el pene erecto.

Después de la eyaculación y mientras el pene está erecto, retire el pene agarrando el condón por la base para evitar que se quede dentro de su pareja.

Después de retirar el condón, amárrelo para evitar que el semen se derrame y tírelo a la basura.

Use un condón cada vez que usted tenga cualquier clase de relación sexual: vaginal, anal u oral.

Contestación a preguntas frecuentes

El VIH ¿puede atravesar la membrana de látex de los preservativos?

No. Estudios de laboratorio han demostrado que el látex intacto de los condones constituye una barrera eficaz frente al VIH y otros microorganismos que causan enfermedades de transmisión sexual (gonorrea, herpes, hepatitis B, clamidia y citomegalovirus).

¿Son eficaces los condones en la prevención de la infección por el VIH?

Sí. El preservativo como tal es eficaz. Sin embargo, ello depende de que lo uses siempre y correctamente.

¿Con qué se debe lubricar un condón?

Los preservativos normalmente llevan una pequeña cantidad de lubricante. Si deseas una lubricación adicional, sólo debes utilizar lubricantes solubles en agua (glicerina, KY, o otros de venta en farmacia). Los productos grasos (vaselina, aceites, cremas corporales, etc.) destruyen el condón en muy poco tiempo.

¿Se rompen los preservativos?

La rotura de los condones es un hecho infrecuente y se debe, principalmente, al uso de lubricantes oleosos (aceites); exposición al sol, calor, humedad; rasguños con los dientes o las uñas; manipulación inadecuada; pasadas de su fecha de expiración y falta de experiencia.

Amy Edelstein
www.LosNavegantes.net